

ریشه مشکلات را قطع کنیم، نه ریشه خودمان را! روش های موثر برخورد با مشکلات در زندگی



همه ما در زندگی خود به روزهای دشواری برخورد کرده ایم. کتاب همه زندگی ها، فصلی از مشکلات دارد، ولی راه حل ها با هم فرق می کنند و داروهای متفاوت برای دردهای گوناگون نسخه می شود. (ص ۱۲۳)^۱

آیا در برخورد با مشکلات زندگی، می توانید آرام بگیرید؟ آیا می توانید اطرافتان را خلوت کنید و نفسی بکشید؟ و یا نه به جای آن تحت تاثیر ساده ترین ناراحتی ها کلافه می شوید. گاهی مشکلات آن چنان دردآور و نابود کننده اند که ترجیح می دهید آن ها را مطرح نکنید، زیرا فکر می کنید بیان مسایل و مشکلاتتان، شما را انسانی ضعیف و ناتوان جلوه می دهد.

یادتان باشد مشکلی که خوب تعریف شده باشد نیمی از آن حل شده است. در زندگی، همیشه همه چیز را آسان بگیرید. آیا هنگامی که با مشکلات زندگی روبه رو می شوید و کوشش می کنید که به خواسته هایتان برسید، شما شاد

هستید؟ آیا به خودتان وبه کاری که کرده اید افتخار می کنید؟ باید این طور باشد.
(ص ۱۲۳)^۱

یکی از بهترین راه های برخورد با روزهای دشوار، خندیدن است. انسانی که در برخورد با مشکلات و در مواقع بحرانی، خنده رویی خود را حفظ می کند، شجاعانه رفتار خواهد کرد. (ص ۱۲۴)^۱ در این که خندیدن، زندگی را شیرین کرده و سختی ها را آسان تر می کند، هیچ شکی نیست.^۱

به یاد داشته باشید که آسانی یا دشوار بودن هر کاری ، به طرز فکر شما نسبت به آن بستگی دارد. چنانچه تصور کنید کاری سخت است، مشکل می شود و اگر گمان کنید آسان است، راحت به نظر می آید.^۱ وقتی در برابر چیزی مقاومت می کنید، در برابر تان می ایستد یا متقابلاً^۱ به شما فشار می آورد.

هنگامی که مشکلات را می پذیرید و آن ها را در آغوش می کشید ببینید که چه اتفاقی می افتد. زمانی که مشکلات را در آغوش می کشیم، راه حل ها سریع تر به دست می آید و فرصت های مناسب را تشخیص می دهیم ، انرژی منفی و تنش ها را از ما دور می شود!

با انجام کارهای کوچک به آسانی می توان یک پیشامد ناراحت کننده و ناگوار را به پیشامد خوب تبدیل کرد. ما در جامعه ای زندگی می کنیم که افرادش خیلی زود تسلیم می شوند و انتظار دارند که دیگران به سرعت مسائل آن ها را حل و فصل کنند. زمانی که در حین انجام دادن کارها دچار مشکل شده و یا روند آن اختلال ایجاد می شود راه هایی را پیدا کنید که آن پیشامد را به یک اتفاق خوب تبدیل می کنند. بسیاری از ما وقتی با مشکل و معضلی روبرو می شویم، به جای آن که در همان زمان با آن برخورد کنیم، مشکل را در وجود خود سرکوب می کنیم. لازم نیست که این پیشامد دردناک باشد. با انجام دادن کار، حتی با مشکلات و زیر فشارهای عصبی بهتر از به تعویق انداختن آن است. (ص ۱۲۴)^۱

انسان های کارآمد، به دنبال مشکلات نمی گردند، اما چنانچه با آن ها مواجه شوند از خود می پرسند: "برای تغییر عمل و تفکر به چه چیزی نیاز داریم؟ چه طوری می توانیم بهتر از اکنون باشیم؟" اما بازندگان ، تمام علایم هشدار دهنده را نادیده می گیرند و وقتی سقف خانه پایین می آید می پرسند: "چرا تمام بلاها بر سر من نازل می شود؟" به یاد داشته باشیم که موفق ترین افراد هم با موانع و شکست روبه رو می شوند. (۱۲۴-۱۲۵)^۱

به طور کلی همه ما می توانیم صادقانه و خندان با ریشه مشکلات برخورد کنیم. هنگامی که اشتباهی از شما سر می زند یا با مشکلی مواجه می شوید، از آن مشکل پند بگیریید و خودتان را جمع و جور کنید. غصه خوردن در زندگی ، هیچ تاثیر سازنده ای نخواهد داشت، بلکه بایستی مشکلات را بشناسید و با اندیشه ای بهتر، تمام موانعی را که منجر به بروز افسردگی و فشار روحی شده از میان بردارند. (ص ۱۲۵)^۱

بسیاری از افراد عادت دارند که عواطف و احساساتی را که زمانی موجب دلخوری و دلگیری آن ها بوده است از نو زنده کنند و مانع از آن شوند که خود و دیگران را در آرامش باقی بمانند. این کار به سود کسی تمام نمی شود و به جای آن تولید خشم و استرس (فشار روحی) می کند؛ از این رو به خود یادآوری کنید که برافروختن آتش های فروکش کرده ، به آرامش ذهن شما کمک نمی کند و راه حل مشکلات نیست. (ص ۱۲۵)^۱ بهتر است در این زمینه، یعنی برای رفع مشکلات ، از افراد صاحب تجربه و خردمند، تقاضای کمک و راهنمایی نمایید. ^۱

اغلب اوقات زمانی که به منبع بروز ناراحتی روحی می رسیم متوجه می شویم که چه عواملی در کار بوده که ما را تا آن اندازه گرفتار مشکلات و ناراحتی روحی کرده است؛ سپس متوجه می شویم که این مساله به حدی که فکر می کنیم بد و ناراحت کننده نبوده است. اگر مشکلات خود را سیاه و

سفید ببینید، احتمال آن زیاد است که به بُن بست برسید؛ زیرا راه حل هایی که پیش روی تان قرار دارند، خیلی دور به نظر خواهند رسید. (صص ۱۲۶-۱۲۵)^۱

توصیه های مهم:

مشکل را بدانیم. اساساً، گام اولیه این است که بدانیم مشکل چیست و سپس به ریشه آن پردازیم. پس از درک مشکل، شدت و اندازه آن را خواهید فهمید. اندازه هر چه که باشد، باید به دنبال جمع آوری حقایق باشید و برای حل آن کار کنید. موفقیت در رویکرد شما برای مدیریت و حل مشکل نهفته است. یافتن راهی برای خروج از آن، به شما کمک می کند تا از شرایط اضطراری دوری کنید و در زمان های آشفته، آرامش خود را حفظ کنید.^۴

به مشکلات بخندیم. با خندیدن، احساس خوبی پیدا خواهید کرد و موقعیت دشوار و ناراحت کننده ای به یک موقعیت خوب و خوشحال کننده تبدیل می شود. چه مشکلاتی که با لبخند و شوخی حل می شود و چه دشواری ها که آسان می گردد.

طوری به گذشته زندگی خود نگاه کنیم که گویی هیچ مشکلی نداشته ایم، بلکه فقط موقعیت هایی برای مان به وجود آمده است. یادتان باشد آن هایی باهوش ترند که بیشتر از افرادی که در چنبره افسردگی و نگرانی گرفتار می شوند، می توانند به مشکلات زندگی بخندند. (ص ۱۲۷)^۱

نگرش مثبت داشته باشیم. ما توان بالقوه ای داریم که می توانیم مشکلات را حل کنیم و یا بر شدت آن بیافزاییم. خشم و تنفر، یکی از عواملی است که بر شدت اوضاع می افزاید و سختی ها را بیشتر می کند. خشم و تنفر، عکس العمل مثبت نیست. در نتیجه به حل شدن مشکلات هیچ کمکی نمی کند. خشم و تنفر از خود، نمی تواند مشکل شما را رفع کند. وقتی نمی توانید مشکلی را حل کنید به

احتمالات مثبتی که در آن نهفته است بیندیشید. صخره های لغزان را به پله های پیشرفت تبدیل کنید. راه های مثبت همواره عصای دست تان خواهد بود. آن ها هرگز شما را تنها نخواهد گذاشت. (ص ۱۲۷)^۱

منطقی فکر کنیم. حتماً مشکلاتی در زندگی وجود دارد. قبول کنید که اکنون، شما ذهنیت عالی برای تفکر منطقی دارید. اگرچه (نه همیشه، اما بیشتر اوقات)، مهم است که افکار خود را در مورد مشکل با یکی از نزدیکان یا شخصی که واقعاً می تواند به آن کمک کند در میان بگذارید.^{۱۴}

اگر در نگاه کردن به یک مشکل انعطاف پذیر هستیم، می توانیم آن را از منظرهای مختلف مشاهده کنیم. برخی از افراد در زندگی به راهنمایی نیاز دارند و می توانند به چیزهای بزرگتری دست یابند. بنابراین اجازه دهید ذهن شما برای پیشنهادات و توصیه هایی که به آسان تر کردن زندگی کمک می کند، باز باشد. البته همه چیز به نوع مشکل بستگی دارد، خواه شخصی باشد یا هر چیز دیگری. جنبه دیگر، ریشه مشکل است. به همین دلیل مشکل خاص وجود دارد.^{۱۴}

برای مشکلات خود راه حلی بیابید و در مشکلات تان غرق نشویم. بهتر است درباره مشکلات اطلاعات لازم را به دست بیاورید و هرگز اجازه ندهید مشکلات، شما را در خود غرق کند. برای مشکلات صرف نظر از بزرگی و کوچکی شان، راه حلی بیابید.^۱

برای همه چیز شکرگزار باشیم. بهترین پاسخ برای اینکه چگونه با مشکلات زندگی کنار بیابید این است که برای همه چیزهایی که دارید سپاسگزار باشید. مشکل اکثر مردم این است که مدام شکایت می کنند که این را ندارند، آن را ندارند. ما همیشه خودمان را با افرادی مقایسه می کنیم که از راحتی بیشتری نسبت به ما برخوردارند. شما باید این ویژگی شکرگزار ماندن برای هر آنچه در زندگی خود دارید را بیاموزید. ممکن است در زندگی خود از مشکلاتی رنج ببرید،

اما هرگز نباید شادی را که از زندگی به دست آورده اید فراموش کنید. هنگامی که شروع به سپاسگزاری برای چیزها کنید، رسیدگی به مشکلات برای شما آسان تر می شود. شما باید هنر دوست داشتن خود را بیاموزید و به خاطر همه چیزهایی که زندگی به شما داده سپاسگزار باشید.^۴

از گذشته یاد بگیریم. شما می توانید اشتباه های خود را تجزیه و تحلیل کنید و سپس آن ها را حل کنید. مشکلات حتی با بررسی اشتباه های گذشته، قابل حل هستند. از اشتباه های خود درس بگیرید و در مسیر درست قرار خواهید گرفت. اعتماد به نفس داشته باشید. تلاش برای حل مشکل مسئولیت شما در قبال زندگی تان است و نمی توانید از آن اجتناب کنید.^{۱۴}

از سختی ها نترسیم، بلکه با خونسردی و آرامش وضعیت را به طور منطقی بررسی کنیم و تمام زوایای آن را با دقت بسنجیم. با متخصصان و افرادی که گرفتاری مشابه شما داشته اند، مشورت کنید.^۱

به کجا چنین شتابان...! از واکنش عجولانه پرهیز نمایید. افرادی که در حل مشکلات خود موفق هستند قادرند خود را کنترل کرده و عجولانه و ناخودآگاهانه با مشکلات برخورد نکنند. افراد ناموفق، معمولاً در حل مشکلات خود شتاب زده عمل می کنند و چنانچه سریع به نتیجه دلخواه نرسند، مایوس و دل سرد شده و در نتیجه عصبانیت بر آن ها چیره می شود و تلاش های بعدی آنان نیز بی نتیجه واقع شده و در نهایت به طور کلی پریشان، می شوند! هنگامی که با مشکلی مواجه شدید، یک نفس عمیق کشیده و با خود بگویید: "عجله نکن، خوب آن را بررسی کن". (۱۲۸)^۱

اجازه ندهیم فکر مشکلات ، ذهن مان را آزار دهد. به مشکلات خود همچون یک آزمایش بنگرید! تجسمی فراتر از شکست داشته باشید و تنها به قدرت و موفقیت بیندیشید. می توانید سخت گیری های بی جا را کنار بگذارید.^۱

با دیگران ارتباط برقرار کنیم. به خاطر داشته باشید که برای کنترل مشکلات تان ، بعضی مواقع به کمک دیگران نیاز دارید. چنانچه به کمک نیاز دارید، پس آن را بخواهید. آن قدر مغرور نباشید که خود را به کمک دیگران محتاج ندانید. همه به کمک هم نیاز دارند. انسان های مغرور، عقب نشینی می کنند و خود را از کمک دیگران محروم می کنند.^۱

زندگی را درک کنیم . برای داشتن یک زندگی شاد و آرام ، بسیار مهم است که بفهمیم زندگی چیست . باید این حقیقت را درک کنید که زندگی ، سرشار از شادی و غم است . اینها ، دو بخش بسیار مهم زندگی هستند . شما نمی توانید احساس خوشبختی کنید اگر ندانید غم و اندوه چگونه است . چیزی که همیشه باید در نظر داشته باشید این است که نمی توانید همیشه انتظار داشته باشید که زندگی به شما خوشبختی بدهد . شما باید واقعیت را بپذیرید و زندگی همین است ! زندگی ، پر از فراز و نشیب است و شما باید از آن ها عبور کنید.^۴

اغلب ما هنگامی که به مشکلی برمی خوریم بیشتر تمایل داریم با احساسات واکنش دهیم و کمتر از فکر و منطق استفاده می کنیم. به خاطر داشته باشید عقل تان حتما به کمک تان خواهد آمد. شاید جا به خورید یا حتی با این جریان که به راحتی عمل می کند، کلنجار بروید. با وجود این، هر چه کمتر نگران مسائل باشید، آسان تر حل خواهد شد.(ص ۱۲۹)^۱

عصبانیت کمکی نخواهد کرد! فریاد زدن بر سر همه به دلیل مشکل، وضعیت را ناخوشایند می کند . لبخند را روی لبان خود نگه دارید و ببینید مردم چگونه

واکنش نشان می دهند. اما با چهره ای عصبانی، مردم فقط مشکلات بیشتری برای شما ایجاد می کنند.^{۱۴}

با افرادی که ما را دوست دارند در ارتباط باشیم. برای کنار آمدن با مشکلات زندگی، همیشه باید با افرادی که شما را دوست دارند، واقعاً به شما اهمیت می دهند، احساس خوبی در شما ایجاد می کنند و بدون توجه به هر اتفاقی همیشه از شما حمایت می کنند، در ارتباط باشید. همیشه باید از افرادی که شما را دوست دارند قدردانی کنید و همیشه به ابراز محبت خود نسبت به آن ها ادامه دهید. مشکل اکثر مردم این است که برای افرادی که به آن ها اهمیت می دهند ارزش قائل نیستند و ما برای افرادی که به ما اهمیت نمی دهند ارزش قائل می شویم. در نهایت، شما احساس ضعف و افسردگی خواهید کرد؛ بنابراین، برای داشتن یک زندگی شاد و آرام، باید با کسانی که شما را دوست دارند در ارتباط باشید. همچنین این امر، به شما کمک می کند تا با مشکلات زندگی کنار بیایید.^۴

به زندگی تان بنگریم و آن چه را که سابقاً منفی می پنداشتیم، مورد تجدید نظر قرار دهیم و بینیم چگونه هر یک از آن ها می تواند پله ای در راه رشد درون مان باشد. از امروز به شیوه ای زندگی کنید و به گونه ای درباره گذشته تان بیندیشید که گویی مشکلی وجود ندارد. هر چه هست فرصتی برای روشن بینی است.^۱

تاشقایق هست زندگی باید کرد.... هرگز امید را فراموش نکنید و از آن چشم نپوشید. به نظریه های مثبت دیگران گوش فرا دهید. چنانچه خود را از منابع امدادی که در اطراف تان هست جدا کنید و از آن ها دوری گزینید، حتماً شما شکست خواهید خورد. با دیگران مشورت کنید و از فکرشان بهره ببرید. با دوستان و اقوام و همکاران تان صحبت کنید. (ص ۱۲۸)^۱

از عقل خود کمک بگیریم. با عقل تان می توانید بر هر وضعیتی، هر چند پیچیده و بر هر مشکلی هر قدر دشوار پیروز شوید. اکثراً "دلیل این که ما قادر به دیدن راه حل های روشن برای مشکلات نیستیم این است که در واکنش های احساساتی و نگرش همیشگی مان، به زندگی گیر کرده ایم. به جای آن که شاخ به شاخ با مشکلات مواجه می شویم، می توانیم ذهن را از جزئیات پردرد و گیج کننده پاک کنیم، نه آن را پر کنیم. آرام شوید، تعمق کنید و بشنوید. بگذارید عقل تان در آن قسمت روشن تر افکارتان، ظهور کند، ناگهان خود به خود چشم بصیرت که جوابی برای مشکلات است را خواهید داشت.^۱

به خودمان زمان بدهیم. شما باید کیفیت زمان دادن به خودتان را یاد بگیرید. ما اغلب به شخص مورد علاقه خود اهمیت زیادی می دهیم، اما وقتی نوبت به خودمان می رسد، وقت نداریم. زمان دادن به خود، بسیار مهم است. باید خودتان را متقاعد کنید که مهم هستید و سزاوار این هستید که به خودتان زمان بدهید و همیشه باید به بیان آنچه احساس می کنید ادامه دهید. این به شما کمک می کند تا به زندگی علاقه مند شوید، انرژی مثبت را در زندگی خود نگه دارید. تا به راحتی با مشکلات زندگی خود روبه رو شوید.^۴

چشم اندازی روشن نسبت به مشکلات داشته باشیم. سعی کنید در مقابل مشکلات ایستادگی کنید و چشم اندازی روشن نسبت به آن ها داشته باشید.^۱

هنگامی که با مانعی برخورد می کنید، راه دیگری را انتخاب کنیم.^۱

زندگی را با تمام سختی هایش بپذیریم.^۱

پیش از آن که به مشکلات دیگران رسیدگی کنیم، به دنبال راه حلی برای مشکلات خود باشیم. چنانچه انجام کاری دشوار است، ابتدا آن را به فعالیت های کوچک تری تقسیم نمایید و با آن ها تک تک رو به رو شوید.^۱

افکار منفی را دور بریزیم! گاهی می بینیم که مردم مسایلی بسیار دشواری دارند، اما هنگامی که منفی اندیشی درباره موانع و مشکلات را متوقف کنند و دست به کاری سازنده بزنند، از آن مشکلات عبور خواهند کرد. کمک خداوند، مثبت اندیشی، میل کمک به دیگران و اشتیاق به کار، چیزهایی است که شما لازم دارید.^۱

ضروری است از به کار بردن افکار مبهم و گیج کننده، جدا پرهیز کنیم. (ص ۱۳۰)^۱ طبق تحقیقات ثابت شده است افرادی که در حل مشکلات خود موفق اند معمولاً جزئیات واضح و حقیقی را جایگزین جزئیات گنگ و مبهم می کنند. عکس العمل های منفی، ممکن است در کوتاه مدت مشکل را حل کنند، ولی در دراز مدت خود مشکلات بزرگتری ایجاد می کند که بر دوام مشکل اصلی نیز می افزاید. اگر اندوه حاصل از منفی نگری را کنار بگذارید و در عوض از خدای بزرگ کمک بخواهید توان مبارزه با مشکلات و تحمل بدترین شرایط را به شما عطا خواهد کرد.^۱

برای انجام دادن کارها، پیوسته در پی یافتن راه های بهتر باشیم. آنچه افراد موفق را پیش می راند، اعتقادی عمیقی است که به خودشان دارند.^۲

مثبت بمانیم. بهترین راه برای مقابله با مشکلات و سختی های زندگی، مثبت اندیشی در زندگی است. مثبت اندیشی برای داشتن یک زندگی آرام، بسیار مهم است. وقتی مثبت اندیش هستید، می توانید روی یافتن راه حل مشکل خود تمرکز کنید و به خاطر هر اتفاقی که پیش آمده ناراحت یا گریه نکنید؛ بنابراین، چیزی که همیشه باید در نظر داشته باشیم این است که مثبت بمانیم، زیرا به شما قدرت مقابله با مشکلات زندگی را می دهد.^۴

از مشکلات کوچک مان احساس شکست نکنیم. انسان ها می توانند در رویارویی با ناملايمات، قدرت و جرات بیابند و به سادگی برای هر مبارزه ای آماده شوند.^۱

کارهای سخت را اول انجام دهیم. بهتر است کار سخت را ابتدا انجام دهید و از پس آن برآید، بعد سراغ کار ساده تر بروید. این یکی از اساسی ترین خصوصیات افراد موفق است.^۲

آیا لازم است که مرتب در حالتی عصبی، پرخاشجو، عجول، آشفته واز کوره در رفته باشید و طوری رفتار کنید که گویی زندگی یک اضطرار است؟ بهتر است فکر کنید که آرامش، نوعی کیفیت قلبی و به راحتی قابل دسترسی است، نه این که ذخیره ای برای آینده! (ص ۱۳۲)^۱

اعتماد به نفس داشته باشیم. سعی کنید به قدر کافی اعتماد به نفس داشته باشید تا کاملاً در انجام کارها جلو بروید و آنچه را که انتظار می رود انجام دهید.^۲

تسلیم نشویم. باید در نظر داشته باشیم که تسلیم شدن، یک گزینه نیست. شما باید همیشه آماده رویارویی با مشکل باشید. اجازه دهید هر چالشی که پیش روی شما باشد، امتحانات نهایی یا مسابقه شما باشد. تسلیم شدن، فقط باعث پشیمانی شما می شود نه چیز دیگری. وقتی تسلیم شوید، نمی توانید بفهمید که دلیل مواجه شدن با مشکلات چیست. هر زمان که احساس تسلیم شدن پیدا کردید، به این فکر کنید که چرا این سفر را شروع کرده اید؟ و بعد خودتان را بسازید که بیش از هر چیزی هستید. شما مهم هستید و می توانید هر کاری که بخواهید انجام دهید. با این کار، مقابله با مشکلات زندگی برای شما آسان تر می شود.^۴

هر روز ۳۰ دقیقه ورزش کنیم. حرکت کردن، راهی عالی برای کاهش سطح استرس (فشار روحی) شماست. هر زمان که ورزش می کنید، بدن تان اندورفین تولید می کند. این هورمون ها به تقویت خلق و خوی شما کمک می کنند. فعالیت را انتخاب کنید که متناسب با سطح تناسب اندام فعلی شما باشد، چه راه رفتن در اطراف منزل، دویدن روی تردمیل یا رفتن برای دویدن طولانی مدت. متخصصان

سلامت موافقتند که فعالیت های ورزشی مانند شنا، دوچرخه سواری، دویدن، پیاده روی، کوه نوردی، راه های مفیدی برای رهایی از استرس و احساس تنش کمتر هستند.^۳

اجازه ندهیم که دیگران به جای ما تصمیم بگیرند و با این کار ما را بی خاصیت و بی برنامه جلوه دهند! با صداقت، خود را تایید و تصدیق نمایید و روی پای خود بایستید.^۱

با کمک خدا بر مشکلات پیروز شویم. با کمک خدا، می توان بر مشکلات پیروز شد و زندگی نیرومند و با طراوتی داشت. هیچ گاه کمتر از این، از زندگی متوقع نباشید. زیرا وقتی که نیروی نهفته در درون شما فرا خوانده شود، از قدرت فراوان رویارویی توفیق آمیز با هر گونه مشکلی برخوردار خواهید بود. اگر ذهن خودآگاه خویش را از کلام و ایمان قدرتمند کتاب الهی پر کنید، به طور یقین بر مشکلات خود پیروز خواهید شد. پر کردن ذهن از افکار ایمانی بزرگ، شما را آماده می کند که به زندگی، خود و مشکلات تان وسیع نگاه کنید. بدین ترتیب می توانید از بالا، بر مشکلات خود نگاه کنید و دیدگاهی حقیقی به آن ها داشته باشید. سپس دیری نخواهد گذشت که مشکلات چندان ترسناک به نظر نخواهد آمد و شما خواهید توانست بر آن ها غلبه کنید. دعاهای بزرگ، از اهمیت فراوانی در به دست آوردن قدرت در برابر مشکلات برخوردار است. (ص ۱۳۲-۱۳۱)^۱

با عذر و بهانه های خود مقابله کنیم.^۲

همیشه سعی کنیم چیزها را رها کنیم. برای داشتن یک زندگی شاد، باید این شعار را دنبال کنید که "چگونه با مشکلات زندگی کنار بیایید، همیشه رها کردن چیزهاست!" هرگز نباید در زندگی خود، گیر کرد. شما باید از توجه به آنچه که مردم در مورد شما فکر می کنند یا در مورد شما صحبت می کنند، خودداری کنید. وقتی یاد بگیرید که چیزها را نادیده بگیرید و رها کنید، نیمی از مشکلات شما در

همان لحظه حل خواهد شد؛ بنابراین، یاد بگیرید که همه چیز را رها کنید، زیرا لیاقت شما بسیار بیشتر از این است. شما باید نگران نباشید و زندگی شادی را شروع کنید.^۴

آرامش خود را حفظ کنیم. چنانچه واکنش کسی هنگام سختی ها این باشد که فوراً شروع به آه و ناله کند یا از بخت خود شکایت کند و مرتب با خود بگوید: "چرا من؟" به طور یقین بدون کمک از دیگران قادر به حل مشکل نخواهد بود. اما در صورتی که آرامش خود را حفظ کند و مشکلات را به عنوان بخشی از زندگی بپذیرد، معتقد باشید که این مشکل ممکن است برایش مفید واقع گردد و امیدوارانه بیندیشید که بر مشکلاتش پیروز خواهد شد، حتما دارای روحی سالم خواهد بود و بر هر سختی غلبه خواهد کرد.^۱

اجازه ندهیم که دیگران به جای ما تصمیم بگیرند و با این کار ما را بی خاصیت و بی برنامه جلوه دهند! با صداقت، خود را تایید و تصدیق نمایید و روی پای خود بایستید.^۱

قوی بودن از نظر ذهنی در زندگی، بسیار ضروری است. باید از نظر ذهنی قوی بودو با نگرش قوی با موقعیت های زندگی برخورد کرد.^۴

خود را برای رویارویی با ترس ها آماده کنیم و سپس اقدام کنیم. برای مقابله با مشکلاتی که در زندگی با آن روبه رو هستید، خود را برای رویارویی با ترس ها آماده کنید. زمانی که یاد می گیرید با ترس های خود روبه رو شوید، چیزی وجود ندارد که نتوانید با آن روبه رو شوید. شما باید یاد بگیرید که با ترس های خود روبه رو شوید و سپس مطابق با آن عمل کنید. هر زمان که با هر مشکلی روبه رو می شوید، باید ترسی پشت آن باشد. بنابراین، شما سعی می کنید خود را برای رویارویی با این ترس آماده کنید. هنگامی که برای کنار آمدن با ترس های خود آماده شدید، می توانید به راحتی با مشکلات زندگی خود کنار بیایید.^۴

واقعیت را بپذیریم. بهترین راه برای مقابله با مشکلات زندگی، یادگیری پذیرش واقعیت است. شما باید خود را آماده کنید تا هر اتفاقی را که در زندگی تان می افتد بپذیرید. به خودتان بفهمانید که این زندگی است و شما باید از فراز و نشیب هایی که در زندگی تان وجود دارد، عبور کنید. زمانی که واقعیت را پذیرفتید، به شما کمک می کند تا از استرس، اضطراب و افسردگی که در حال گذران هستید، خلاص شوید.^۴

هیچگاه دست از تلاش بر نداریم. به راه خود را به سوی مقصد ادامه دهید و تا به سر منزل مقصود نرسیده اید از پا ننشینید. هیچ گاه دلسرد نشوید و از تلاش در راه هدف باز نمانید. اشخاص موفق، چشم انداز توفیق آینده خود را به روشنی می بینند و همین امر است که آنان را پیش می راند!^۲

برای خودمان انتظارات واقع بینانه تعیین کنیم.^۳

دست روی دست نگذاریم! این که خود، دست روی دست بگذاریم تا مشکلات روزی خودشان حل شوند، بدترین راه حل است. گذشت زمان، بسیاری از مشکلات را پیچیده تر و غیر قابل حل می کند. اگر می خواهید مشکلات خود را حل کنید منتظر فرد دیگری نباشید! خودتان با آن دست و پنجه نرم کنید. به یاد داشته باشید که تنها، خودتان مسئول کنترل و یا حل مشکلات تان هستید. انتظار نداشته باشید که فرد دیگری این کار را برای تان انجام دهد. تنها به خدا توکل کنید و به توان نهفته ای که او در شما به امانت گذاشته است اعتماد نمایید. چنانچه انتظار داشته باشید که دیگران شما را نجات دهند، ممکن است ناامید شوید. از همه بدتر این که ممکن است از دیگران متنفر شوید. (ص ۱۳۳)^۱

در زمان حال زندگی کنیم. زندگی در زمان حال به شما کمک می کند تا روی آنچه می توانید کنترل کنید، تمرکز نمایید.^۳

تمام توان خود را به حل مشکل اختصاص دهیم. بیشتر افرادی که شکست می‌خورند به خاطر فقدان هوش و ذکاوت، توانایی، فرصت شناسی شکست نمی‌خورند، بلکه شکست آن‌ها به این خاطر است که تمام آنچه برای حل مشکل لازم است را به آن اختصاص نمی‌دهند.^۱

ضعف‌های خود را بپذیریم. هر کسی نقاط ضعف و قوتی دارد. در صادق بودن و اعتراف به نقاط ضعف، قدرتی وجود دارد. از اعتراف به نقاط ضعف خود نهراسید.^۲

عادات فکری خود را طوری تنظیم کنیم که کمتر منفی باشد. با گذشت زمان، می‌توانید تمرین کنید که افکار منفی را به افکار مثبت تبدیل کنید. با شناسایی الگوهای افکار منفی خود شروع کنید. شاید فقط روی چیزهای بدی که در طول روز اتفاق می‌افتد تمرکز کنید، یا خودتان را به خاطر چیزهایی که تقصیر شما نیست تنبیه کنید. سعی کنید فکر مثبت را جایگزین اندیشه منفی کنید.^۳

اشتباه‌ها یا فرصت‌های از دست رفته زندگی گذشته خود را دائماً به رخ خود نکشیم.^۱

با مسائل، برخورد سریع و قاطعانه نماییم. با برخورد سریع و قاطعانه با مسائل، قبل از این که این مهاجمین رشد کنند و فرصت عرض اندام پیدا نمایند، آنان را در نقطه خفه کنید. غالب مسائل در برخورد نزدیک و مستقیم، تحلیل می‌روند و رنگ می‌بازند.^۱

بهبتر است مشکلات گذشته زندگی‌تان را رها کنیم و تنها به حال و آینده بیندیشیم. بیشتر مشکلات از آن‌جا ناشی می‌شود که افراد به هیچ وجه خود را مقصر نمی‌دانند و اغلب حالت تدافعی به خود می‌گیرند، به این ترتیب اوضاع را

متشنج می سازد و در برخورد با مسائل تعصب به خرج می دهند. ما با گردن نهادن به تقصیرهای خود، نشان می دهیم که دید گسترده ای نسبت به مسایل داریم.^۵

فوق العاده هوشیار باشیم. حواس تان را جمع بندی کنید. این کار شما را متوجه اطراف تان خواهد کرد و شما را هوشیارانه تر می نماید.^۲

خاطرات جدید بسازیم. در نهایت، شروع به ساختن خاطرات جدید و مثبت کنید تا جایگزین خاطرات منفی گذشته شوید. وقت خود را با افرادی بگذرانید که شما را خوشحال می کنند، چیزهایی که شما را شاد می کنند و در مکان هایی که به شما آرامش می دهند. ساختن خاطرات جدید، بهتر از این است که در گذشته، گیر کرده باشید. در واقع، توسط دانشمندان کشف شده است که داشتن خاطرات قدیمی زیاد، ساختن خاطرات جدید را دشوارتر می کند؛ بنابراین، با قدیمی ها کنار بیایید و با جدید وارد شوید!^۶

در زندگی هدف داشته باشیم. هدف های مهم زندگی تان را تعیین کنید و با تمام نیرو برای موفقیت و رسیدن به آن هاتلاش کنید. اجازه ندهید گذشته باعث توقفت آن ها بشود.^۵

هرگز اجازه ندهیم کسی مزاحم ما شود و تمام روز مان را با تلخی و شکست همراه کند.^۸

✚ با نگرش خوش بینانه به زندگی نزدیک شویم. وقتی نیمه پر لیوان را می بینید، مشکلات شما چندان بد به نظر نمی رسد. تبدیل مشکلات خود به چیزهای مثبت، راهی عالی برای ناپدید شدن آن ها است!^۳

✚ اراده کنیم که روی تصمیمی که گرفته ایم بایستیم. اجازه ندهید افکار منفی، دوباره گذشته را در قلب و روح تان زنده کنند.^۵

✚ هرگز اجازه ندهیم که قربانی افکار منفی شویم! رمز زندگی شاد و موفقیت آمیز، از بین بردن اندیشه منفی و کهنه و ناسالم و جایگزین کردن آن با افکار مثبت است. از منفی گرایی و منفی بافی بپرهیزید.^{۱۲}

✚ فرار از مشکلات، ممنوع! وقتی ما انسان ها با مشکلی مواجه می شویم روی خود را بر می گردانیم و دوست داریم وانمود کنیم که هیچ مشکلی وجود ندارد. می خواهیم باغچه یا باغی زیبا داشته باشیم، اما وقتی با علف های هرز مواجه می شویم خود را می بازیم. بارها از مشکلات خود فرار می کنیم. بهترین روش برای فرار از مشکلات، آن است که به روی خودمان نیاوریم که مشکل داریم و مشکلات را انکار کنیم. همان کاری که بسیاری از ما در زندگی انجام می دهیم. (ص ۱۳۴)^۱

اسیر گرفتاری های عاطفی نشویم. برای این که دائماً پر انرژی و دارای شور و اشتیاق فراوان باشید ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنید. تاچنین نکنید هرگز از انرژی و شور و اشتیاق برخوردار نخواهید شد.^۸

✚ اجازه ندهیم عادت های بد، ما را عقب نگه دارند! شروع به ایجاد عادت های خوب و در عین حال اساسی، برای یک زندگی شادتر و پربارتر کنید.^۵

✚ هرگز تسلیم نشویم. امروز سخت است و فردا سخت تر، اما پس فردا روز روشنی

برای ما خواهد بود. جوئل استین می گوید: "سختی‌ها برای این نیستند که شما را متوقف کنند و درهم بشکنند. سختی‌ها وجود دارند تا شما را آماده کنند و رشد و پیشرفت دهند."^۷

در برابر مشکلات مقاوم باشیم. قبل از آن که فکر کنید کاری را که می خواهید انجام دهید، مشکلات آن را امتحان کنید و سعی کنید که موفق شوید.^۱

منابع :

- ۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم
- ۲- مدیر زندگی خودتان باشید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

3-How to Live Life Without Having Problems,
Wikihow, 2022, (<https://www.wikihow.com>)

4-How to Deal with Problems and Difficulties in
Life - Problems and Solutions, 2023 My Fit Brain,
(<https://myfitbrain.in/blog/>)

۵-در گذشته، در جا نزنید! چگونه زندگی کردن در گذشته را فراموش کنیم؟، وحید

عرفانی، (vahiderfani.ir)

6-8 Steps to Move Away From the Past You Need to Leave Behind, B, John Rampton , Entrepreneur Media, 2016, (<https://www.entrepreneur.com>)

7-<http://www.coca.ir>

۸- vahiderfani.ir - به استقبال شورواشتیاق در زندگی بروید، وحید عرفانی،

9-How to Be Successful in Life: 23 Life-Changing Tips, Leon Ho, Lifehack, 2022 (<https://www.lifehack.org/>)

۱۰- وجود خود را از نو بسازید وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۱- از پيله خود بیرون بیاییم! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۲- به استقبال روز جدید بروید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۳- به استقبال رضایت از زندگی بروید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

14-How to Solve Problems in Life, Wisdom Times, 2023, (<https://www.wisdomtimes.com>)



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com
vahiderfani.ir